ชุดความเข้าใจเรื่องชีวิต

ความเข้าใจเรื่องจิต

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

วัดบวรนิเวศวิหาร

ความเข้าใจเรื่อง
จิต

พระนิพนธ์
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ความเข้าใจเรื่องจิต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
(เจริญ สุวฑฺฒโน),
ความเข้าใจเรื่องจิต.-- พิมพ์ครั้งที่ 4
กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2552.
40 **หน้า**
1. **จิต.-- I. ชื่อเรื่อง,**
294.315

ISBN 974 580-749-4
© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ
พิมพ์ครั้งที่ ๔/๒๕๕๒ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พลอากาศเอก หะริน หงสกุล
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓ ๔

คำนำ

วัตถุประสงค์สำคัญประการหนึ่งของมหามกุฏราชวิทยาลัย คือการผลิตหนังสือทางพระพุทธศาสนา เพื่อเผยแพร่พระบรมธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาให้แพร่หลายไปสู่ประชาชนทุกระดับชั้น ทั้งนี้ก็เพื่อความแผ่ไพศาลของพระพุทธศาสนาอันจะยังผลเป็นสันติสุขแก่ปวงชน

มหามกุฏราชวิทยาลัยพิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ทางด้านพระพุทธศาสนาของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก มีอยู่เป็นจำนวนมาก และทรงนิพนธ์ไว้หลายลักษณะ ทั้งเชิงศาสนประวัติ ศาสนธรรมปฏิบัติ และธรรมประยุกต์ เหมาะสำหรับคนทุกระดับชั้นใช้ศึกษาหาความรู้ทางพระพุทธศาสนา

เพื่อให้สะดวกแก่การศึกษาของผู้สนใจทั่วไป มหามกุฏราชวิทยาลัยจึงได้ขอประทานพระอนุญาตนำพระนิพนธ์ต่างๆ ดังกล่าวมาจัดเป็นหมวดเป็นประเภท แล้วจัดพิมพ์ออกเผยแพร่ โดยในชุดแรกนี้ได้จัดพิมพ์พระนิพนธ์ชุด **ความเข้าใจเรื่องชีวิต** ขึ้นเป็นชุดแรก และจะได้จัดพิมพ์ชุดอื่นๆ ต่อไป

(พระมหารัชมงคลดิลก)
ผู้อำนวยการ

มหามกุฏราชวิทยาลัย
กันยายน ๒๕๔๐

สารบาญ

จิตคืออะไร ?...๑

จิตกับกายต้องอาศัยกัน...................................๑๐

จิตนำโลก...๑๗

ทำไมต้องสนใจเรื่องจิต.....................................๒๑

จิตต้องมีการพัฒนา..๒๘

ผู้ให้สุขและผู้เสวยสุขที่แท้จริง..............................๓๔

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตคืออะไร ?

จิตวิทยา คือความรู้เรื่องจิตทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องควรศึกษาให้รู้ เพราะการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ย่อมเนื่องด้วยจิตเป็นข้อสำคัญ พระพุทธวจนะที่สั่งสอนเกี่ยวกับจิตเป็นส่วนใหญ่ จึงจะได้กล่าวถึงเรื่องจิต จากคำสอน ในพระพุทธศาสนาไปโดยลำดับ

จิตกับกายเป็นของมีอยู่เป็นคู่กันแก่ทุก ๆ คนตั้งแต่ ถือกำเนิดมาจนตาย **จิต** หมายถึงสิ่งที่เรียกกันว่าจิตใจของทุก ๆ คน **กาย** ก็หมายถึงร่างกายนี้ เพราะจิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเป็นต้น จึงได้มีความเห็นในปัญหาว่าจิตคืออะไร อยู่ที่ไหนกันต่าง ๆ ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์เก่าก่อนมาจนถึงปัจจุบัน เช่นว่า จิต เป็นธรรมชาติที่ให้สำเร็จความคิดนึก เป็นความคิดนึก เป็นธาตุรู้ เป็นที่ก่อเก็บกิเลสกรรมต่าง ๆ จน

ถึงว่าเป็นอาการของมันสมอง ส่วนที่เกี่ยวแก่ที่อยู่ก็มีความเห็นเช่นว่า จิตอาศัยอยู่ที่หทัย คือเนื้อหัวใจที่เต้นสูบฉีดโลหิตอยู่นี้ อยู่ที่มันสมอง เพราะเป็นงานของมันสมองนั่นเอง ถึงจะมีความเห็นและว่าต่าง ๆ กันอย่างไร แต่ทุก ๆ คนก็คงรับรองตรงกันว่า *จิตใจมีอยู่จริง และย่อมรู้ว่าจิตนี้เป็นดวงชีวิตทีเดียว ดับจิตเสียเมื่อใด ชีวิตนี้ก็ดับเมื่อนั้น และร่างกายก็จะเน่าเปื่อยผุพังไปสิ้น เมื่อจิตดำรงอยู่ ชีวิตจึงดำรงอยู่ด้วย ร่างกายนี้จึงคุมอยู่และปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ได้* เช่น ตามองเห็น หูฟังได้ยิน คือประสาทต่าง ๆ ทำหน้าที่ของตนได้ คนจึงนึกคิดอะไรได้ รู้อะไรได้ทางประสาททั้งปวง แต่ถ้าร่างกายบกพร่องเสียหาย จิตก็ประสบความขัดข้องเหมือนกัน เช่น ถ้าตาบอด หูหนวกเสีย จิตก็ออกมาเห็นมาฟังรู้อะไรทางประสาทที่เสียไปนั้นมิได้ ถ้าร่างกายส่วนกายประสาทเสีย เช่น เป็นอัมพาตไป หรือถูกฉีดยาชาก็เช่นเดียวกัน ถ้าถูกกระทบอย่างแรง เช่นประสบอุบัติเหตุถึงวิสัญญีภาพสลบไปก็คือ ร่างกายเกิดขัดข้อง จิตจึงขัดข้องที่จะแสดงความรู้อะไรออกมาทางกายในขณะนั้น ถ้าร่างกายชำรุดอย่างมาก จนถึงที่เรียกว่าแตกทำลาย จิตก็ต้องดับ หรือออกจากร่างที่แตกทำลายนั้น สุดแต่จะเห็นกันว่ากัน เพราะจิตไม่ใช่เป็นวัตถุดังกล่าวข้างต้น จึงได้มีความเห็นแตกต่างกันในเรื่องทั้งปวงที่เกี่ยวแก่จิต ถ้าเป็นวัตถุก็คงจะไม่เกิดปัญหาเช่นนี้ สิ่งที่เรียกว่าเป็นวัตถุนั้น คือเป็นรูปที่มองเห็นได้ด้วยตา เป็น

เสียงที่ฟังได้ด้วยหู เป็นกลิ่นที่สูดดมได้ด้วยจมูก เป็นรสที่ลิ้มได้ด้วยลิ้น เป็นสิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย

จิตไม่ใช่เป็นวัตถุดังนี้ก็จริง แต่ก็เป็นสิ่งที่มีอยู่โดยแน่นอนในทุก ๆ คน ทุกคนต่างมีสิ่งที่เรียกว่าจิตใจนี้อยู่ด้วยกัน ถ้าจะลองตั้งปัญหาว่า รู้ได้อย่างไรว่ามี เพราะไม่ใช่วัตถุ ก็ตอบได้ว่า รู้ด้วยจิตนี้เอง ทุกคนมีจิตที่ไม่ใช่วัตถุอยู่ในตนแล้ว จึงรู้จิตของตนได้ด้วยจิตนี้แหละ ถ้าไม่มีจิตอยู่ในตัวนั่นแหละ จึงจะรู้ไม่ได้ และรู้ไม่ได้ทุกอย่าง

ในพระธรรมบท ซึ่งเป็นพระพุทธวจนะ ได้กล่าวไว้ว่า *จิตไม่มีสรีระหรือไม่ใช่สรีระ (อสรีร) มีคูหาเป็นที่อาศัย (คุหาสย) เที่ยวไปไกล เที่ยวไปผู้เดียวหรือดวงเดียว (เอกจร)* ตามลักษณะดังนี้ จิตจึงมิใช่มันสมองซึ่งเป็นสรีระ และคำว่าคูหา ในคำสามัญ แปลว่า ถ้ำ เช่น ถ้ำของภูเขา แต่ในเรื่องจิตนี้ พระ-อาจารย์ผู้กล่าวอธิบายได้กล่าวอธิบายไว้อย่างกว้าง ๆ ว่า คือกายนี้ จึงให้คำแปลโดยความว่า มีกายนี้เป็นที่อาศัย ซึ่งไม่ผิดแน่ แบบคำว่า กำปั้นทุบดิน แต่ในคัมภีร์อธิบายอื่น เช่นคัมภีร์ วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อธิบายอภิธรรม ได้ระบุหทัยวัตถุคือเนื้อหทัยที่เต้นสูบฉีดโลหิตอยู่นี้ว่า เป็นที่อาศัยแห่งวิญญาณธาตุ อันหมายถึงจิต ตามอธิบายนี้ จิตจึงอาศัยอยู่ที่หทัยวัตถุ มาถึงสมัยปัจจุบันแพทย์ผ่าตัดเปลี่ยนเนื้อหัวใจของคนได้สำเร็จแล้ว คือตัดเนื้อหัวใจของคนไข้ออก นำเอาเนื้อหัวใจของ

คนที่ตายแล้วมาเปลี่ยนให้ จึงเกิดปัญหาขึ้นถึงจิตของคนไข้ว่าจะพลอยถูกตัดออกไปหรือไม่ถ้าจิตอาศัยอยู่กับเนื้อหนังดังกล่าวนั้น และจะมีจิตอะไรของใครมาแทน จะว่าจิตของคนตายที่เป็นเจ้าของเนื้อหัวใจที่ถูกนำมาเปลี่ยนให้ก็คงไม่ได้ เพราะคนนั้นตายไปแล้ว อันหมายถึงว่าดับจิตไปแล้ว (เรียกเต็มว่าดับจิตตสังขาร) แต่ผลที่ปรากฏ คนไข้ที่ถูกเปลี่ยนเนื้อหัวใจแล้วก็เป็นผู้ที่มีจิตของตนอย่างเก่านั้นเอง ไม่ได้เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น จึงน่าจะต้องคิดว่า เมื่อเป็นเช่นนี้จิตอาศัยอยู่ที่ไหน

เรื่องนี้ไม่น่าจะต้องไปคิดให้มากไปถึงไหน คิดถึงที่คำนี้เพียงคำเดียวก็พอ คือคำว่า มีคูหาเป็นที่อาศัยดังกล่าว ว่าคูหานั้นคือกายนี้ ก็ยุติปัญหานี้ลงได้ เพราะไม่มีโอกาสผิดแน่ แต่คนเรานั้นไม่ค่อยจะชอบยุติเรื่องอย่างกว้าง ๆ แม้ไม่ผิดเสมอไป ยังอยากที่จะค้นหาอีกว่า อยู่ที่ส่วนไหนของกายกันแน่ จึงลองจับศัพท์ขึ้นมาวิจารณ์กันก่อนว่า *คูหาหรือถ้ำในความหมายทั่วไปนั้น มีลักษณะเป็นโพรง มีเพดานโค้งไปตามธรรมชาติ ลองค้นหาดูในร่างกายของคนว่าส่วนไหนมีลักษณะดังนั้น น่าจะได้พบในที่ ๒ แห่ง คือกะโหลกศีรษะ และส่วนหน้าอก* ที่ประกอบด้วย กระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง ส่วนหลังนี้มีลักษณะเป็นโพรง เหมือนกัน ซึ่งมีเนื้อหัวใจปอดตับเป็นต้น รวมอยู่ในโพรงแห่งกระดูกหลายชิ้นนี้ แต่ไม่เหมือนส่วนแรก คือกะโหลกศีรษะซึ่งมีลักษณะเป็นคูหามากกว่า ทั้งที่เป็นที่อาศัยของมันสมอง

ซึ่งเป็นส่วนสำคัญเกี่ยวแก่ความรู้ความคิดความจำต่าง ๆ ตามที่ศึกษาทราบกันในปัจจุบัน *จึงน่าจะต้องตั้งฐานแห่งความคิดขึ้นใหม่ว่า หรือจิตจะอาศัยอยู่ในคูหาส่วนนี้ คืออาศัยอยู่ที่มันสมองในกะโหลกศีรษะนี้*

ในอาการของร่างกายที่จำแนกออก เพื่อพิจารณาทางกรรมฐาน เดิมจำแนกไว้ ๓๑ ไม่มีมันสมอง อาการเหล่านี้ท่านสันนิษฐานว่า คงได้จากตำราแพทย์ในสมัยโบราณ แพทย์ในสมัยนั้นคงจะได้เห็นมันสมองในกะโหลกศีรษะแล้ว แต่น่าจะยังไม่รู้ลักษณะหน้าที่พิเศษของมันสมอง จึงจัดรวมไว้ในอาการข้อหนึ่งใน ๓๑ ข้อเหล่านั้น ซึ่งน่าจะเป็นข้อเยื่อในกระดูก ต่อมาจึงได้แยกมันสมองออกเป็นข้อหนึ่งต่างหาก เรียงอันดับต่อจากเยื่อในกระดูก จึงเป็นอาการ ๓๒ ถ้าจิตมีคูหานี้เป็นที่อยู่อาศัยคืออาศัยอยู่กับมันสมอง ก็จะแก้ปัญหาเรื่องการผ่าตัดเปลี่ยนเนื้อหัวใจได้ง่ายเข้า และเรื่องการผ่าตัดต่อไปนี้จะสนับสนุนในข้อนี้อีก คือได้มีข่าวพร้อมทั้งภาพในหนังสือพิมพ์ไลฟ์ (LIFE) เมื่อหลายปีมาแล้วว่า

นายแพทย์รัสเซียได้ตัดศีรษะสุนัขตัวหนึ่งมาต่อเข้ากับสุนัขอีกตัวหนึ่ง เป็นสุนัขตัวเดียว แต่มี ๒ ศีรษะ มีชีวิตอยู่ได้นานเท่าไรจำไม่ถนัด ศีรษะสุนัขตัวเดิมแสดงอาการของตนอย่างหนึ่ง ศีรษะสุนัขที่มาต่อเข้าใหม่แสดงอาการของตนอีกอย่างหนึ่ง คือต่างแสดงเหมือนอย่างเป็นสุนัข ๒ ตัว แสดงว่า

จิตใจของสุนัขได้มากับศีรษะ เพราะว่าอยู่ที่ศีรษะ มิได้อยู่ที่หัวใจที่เต้นอยู่นั้น และในบัดนี้ได้เกิดมีปัญหาว่า *คนเราจะตายจริงเมื่อไร ได้ยินว่าแพทย์หมู่หนึ่งลงความเห็นว่า ไม่ใช่เมื่อหัวใจหยุดเต้น แต่เมื่อสมองหยุดทำงาน* ความเห็นของคนโดยมาก ตั้งแต่โบราณกาลมา น่าจะว่าตายเมื่อหยุดลมหายใจหรือดับลม ถือว่าลมหายใจเป็นตัวชีวิต ดังคำว่า ปาโณ หรือปาณ แปลว่า สัตว์มีชีวิต คือมีปราณหรือลมหายใจนั้นเอง ฉะนั้นเมื่อดับ ลมปราณ ก็เป็นการดับชีวิตไปด้วย

แต่เรื่องนี้มีกล่าวไว้ในธรรมบางหมวด ที่น่าหยิบยกขึ้นมาพิจารณาว่า ทางพระพุทธศาสนามีแสดงไว้ว่า ชื่อว่าตายแน่เมื่อไร ในหมวดสังขาร ๓ คือ **กายสังขาร** (เครื่องปรุงกาย) ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก เพราะปรุงกายให้ดำรงชีวิตให้เกิดเวทนา **วจีสังขาร** (เครื่องปรุงวจีคือวาจา) ได้แก่ วิตกวิจาร เพราะเป็นเครื่องปรุงให้พูด **จิตตสังขาร** (เครื่องปรุงจิต) ได้แก่ สัญญาเวทนา เพราะเป็นเครื่องปรุงจิตให้คิดไป ท่านแสดงว่า *เมื่อคนจะตายวจีสังขารดับไปก่อน คือดับวิตกวิจารที่จะพูด ต่อจากนั้นดับกายสังขาร คือลมหายใจเข้าออก แล้วจึงดับจิตตสังขาร คือสัญญาเวทนาเป็นที่สุด* ตามลำดับนี้ ดับจิตต-สังขารจึงตาย เมื่อจิตอาศัยอยู่กับมันสมอง ดับจิตตสังขารกล่าวได้ว่าดับมันสมอง คือมันสมองหยุดทำงาน และในอภิธรรมแสดงยกจิตเป็นข้อสำคัญสำหรับในเวลาตาย คือจุติจิต

จึงอยู่ในระดับเดียวกันกับเหตุผลที่กล่าวมานั้น *รวมความว่า จะตายแน่ต่อเมื่อดับจิตตสังขาร หรือถึง จุติจิต จะตรงกับที่เรียกว่าสมองหยุดทำงานก็ได้กระมัง* เพราะยากที่จะรู้เรื่องจิตกับมันสมอง เช่นเดียวกับ ยากที่จะรู้ว่าสมองหยุดทำงานเมื่อไร

เรื่องจิตกับมันสมอง เมื่อดูตามลักษณะที่แสดงไว้ในธรรมบทว่า จิตไม่ใช่หรือไม่มีสรีระ ก็กล่าวได้ว่า จิตไม่ใช่มันสมอง หรือไม่ใช่อาการของมันสมอง เพราะมันสมองเป็นสรีระอย่างหนึ่ง

คราวนี้มาลองคิดดูเอาเอง ถึงลักษณะหลายอย่างที่แตกต่างกันในเรื่องต่อไปนี้ คือ อาการ อาหาร โรค เป็นต้น อาการของจิตใจ เช่น เบิกบาน ผ่องใส เศร้าหมอง อาการของมันสมอง เช่น แจ่มใส ปวดมึน อาการเหล่านี้บางทีขัดกัน เช่น บางคราวใจแจ่มใสอยากจะทำงานต่อไป แต่สมองปวดมึน บางคราวสมองโปร่ง แต่ใจท้อแท้ ไม่มีกำลังจะทำ *แม้อาการดังกล่าวนี้ แสดงว่าจิตกับมันสมองต่างกัน*

อาหารก็เหมือนกัน อาหารของจิตใจคืออารมณ์ ได้แก่เรื่องที่จิตคิด ที่จิตดำริ ที่จิตครุ่นคิดถึงต่าง ๆ อันส่งเสริมกำลังให้แก่จิต อาหารของมันสมอง ได้แก่ อาหารของร่างกายที่บริโภคอยู่โดยปกติ บางคราวร่างกายได้รับอาหารเพียงพอ ซึ่งหมายความว่า สมองได้รับบำรุงด้วยอาหาร มีกำลังเรี่ยวแรงที่จะใช้ทำงานได้ แต่จิตใจขาดอาหาร คือขาดเรื่องเป็นเครื่องบำรุงใจ

ให้มีกำลัง บางคราวจิตใจไม่ขาดเรื่องบำรุงใจ เป็นจิตใจที่มีกำลัง แต่สมองขาดอาหาร อ่อนเพลีย ไม่มีกำลังที่จะทำงาน แม้เรื่องอาหารดังกล่าวนี้ ก็แสดงว่าจิตกับมันสมองต่างกัน

โรคก็เช่นเดียวกัน คือต่างกันอีก เช่น โรคของจิตใจ คือกิเลส ได้แก่ เครื่องเศร้าหมองของจิตใจต่าง ๆ เช่น ความโลภ อยากได้ ความโกรธแค้นขัดเคือง ความหลงใหล ส่วนโรคของสมอง คือความเจ็บป่วยทางสมอง จนถึงเป็นผู้เสียจริต นับว่าเป็นโรคทางร่างกายนั่นเอง เมื่อโรคต่างกันดังนี้ สมุฏฐานของโรคก็ต่างกัน อารมณ์เป็นสมุฏฐานของโรคทางจิต กล่าวตามโวหารทางศาสนาว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความโลภ ก็เป็นสมุฏฐานแห่งโรคทางจิต คือความโลภ เป็นต้น ส่วนสมุฏฐานของโรคทางสมองนั้น ก็มีดังกล่าวไว้ในตำราแพทย์คนเป็นบ้าเกี่ยวแก่ความวิปริตของประสาทสมอง บางคนเรียกว่าโรคจิตเรียกดังนี้ไม่ถูก ควรเรียกว่าโรคสมองถูกกว่า *โรคจิตตามความหมายในอริยวินัยของพระพุทธเจ้า พึงหมายถึงกิเลส คนมีกิเลสชื่อว่าเป็นโรคจิตด้วยกันทั้งนั้น* โรคสมองเยียวยาแก้ไขด้วยยาของแพทย์ โรคจิตเยียวยาด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า ธรรมจึงเป็นยาแก้โรคจิต และพระพุทธเจ้าจึงทรงชื่อว่าเป็นแพทย์ผู้รักษาคนเป็นโรคนี้ให้หายได้อย่างเด็ดขาด *แม้เรื่องโรค สมุฏฐานของโรค ยาแก้โรค ตลอดถึงแพทย์ผู้รักษาที่ต่างกันดังกล่าว ก็แสดงว่าจิตกับมันสมองต่างกัน*

ข้อที่จิตและมันสมองต่างกันดังกล่าวนี้ มิได้หมายความว่าทั้งสองนี้ไม่ต้องอาศัยกัน ไม่ต้องเนื่องกัน เพราะต้องอาศัยกันเนื่องกันอยู่มาก อาการ อาหาร และโรคของอย่างหนึ่งอาจเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้อีกอย่างหนึ่งเกิดความกระทบกระเทือนขึ้นได้ด้วย เช่น ความโลภ ความโกรธเกิดขึ้นรุนแรง แม้เป็นโรคทางจิต แต่ก็ทำให้ร่างกายเกิดเป็นโรคทางกายขึ้นได้

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตกับกายต้องอาศัยกัน

ในการศึกษาเพื่อทราบเรื่องจิตวิทยานี้ นอกจากควรทราบเรื่องกายและจิตตามคติทางพระพุทธศาสนาว่าอาศัยกัน แต่ว่าต่างกันอย่างไร กล่าวโดยเฉพาะจิตมีลักษณะอย่างไรแล้ว ก็พึงทราบอีกว่า ข้อที่ว่าอาศัยกันนั้น คือความมีอยู่ด้วยกันทั้งสองอย่าง ซึ่งเป็นความหมายรวม กับความหมายแยก คือ กายอาศัยจิต และ จิตอาศัยกาย ตามความหมายรวม ความมีอยู่ด้วยกันทั้งสองอย่างเป็นเหตุให้มีความเป็นบุรุษบุคคล คือที่เรียกว่าเป็นบุคคล หรือเป็นคน คนเรานี้ต้องมีกายและจิตอาศัยกันอยู่ ถ้ามีแต่กายปราศจากจิต ความเป็นบุคคลก็สิ้นไป

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ (ในธาตุวิภังคสูตร) ว่า*บุรุษนี้มีธาตุ ๖ คือ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) วาโยธาตุ (ธาตุลม) อากาสธาตุ (ธาตุอากาศ คือ*

ช่องว่าง) วิญญาณธาตุ (ธาตุรู้) ดังนี้ เมื่อจะจัดสรุปเข้าในกายและจิต ธาตุ ๕ ข้างต้นเป็นกาย ธาตุที่ ๖ เป็นจิตหรือเป็นอาการของจิต เป็นเรื่องของจิต ในธาตุ ๕ ข้างต้นนั้น ธาตุ ๔ ข้างต้น เป็นวัตถุ ส่วนธาตุที่ ๕ ที่หมายถึงช่องว่างในกายนี้ ถ้าหมายถึงช่องว่างจริง ๆ ซึ่งไม่มีอะไร เป็นความว่าง (space) ก็ไม่ใช่เป็นวัตถุ ถ้าหมายถึงสิ่งละเอียดมองไม่เห็นที่มีอยู่ในช่องว่างนั้น เช่น ที่เรียกว่าออกซิเจน ไฮโดรเจน (ที่ในคำพูดภาษาไทยเรียกกันว่าอากาศอย่างหนึ่ง ๆ เหมือนกัน) ก็เป็นวัตถุละเอียดอย่างหนึ่ง ตามรูปศัพท์ *อากาส* แปลว่า ที่ที่ไถหรือขีดมีรอยไม่ได้ เพราะเป็นที่ว่าง ดังที่มีพระพุทธภาษิตว่า "รอยเท้าไม่มีในอากาศ" ตรงกันข้ามกับคำว่า *โอกาส* ที่แปลว่า ที่ที่ไถหรือขีดให้มีรอยได้ อันหมายถึงพื้นพิภพ เป็นต้น ทั้งสองคำนี้มาจากธาตุศัพท์เดียวกันกับคำว่า *กสิ* ในคำว่า กสิกรรม *กสิ* แปลว่า การไถ หมายถึงการทำนา ตามอรรถ คือความหมายอากาศที่กล่าวถึงในธาตุ ๖ นี้ หมายถึงช่องว่างในกายนี้ตามกล่าวแล้ว ดังที่ยกแสดงในพระสูตรนั้นว่า ช่องที่เนื้อและที่เลือดไม่สัมผัสกัน เช่น ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องที่อาหารที่กลืนเข้าไป ช่องที่อาหารเก่าออกไปภายล่าง ผู้ศึกษาวิชาสรีรวิทยาในปัจจุบันนี้ บางคนกล่าวว่า ในร่างกายนี้มีช่องว่างใหญ่เล็กอยู่มากมาย เมื่อดูด้วยกล้องขยายอย่างละเอียดแล้ว จะเห็นร่างกายนี้มีช่องเป็นโพรงไปทั่ว และกล่าวว่า เมื่อยุบรวมส่วนที่เป็นเนื้อเข้าทั้งหมดไม่ให้มี

ช่องว่างหรือโพรงเหลืออยู่เลยแล้ว จะเหลือก้อนเล็กนิดเดียวฉะนั้น อากาศธาตุจึงหมายถึงช่องว่างดังกล่าว เรียกว่าเป็นธาตุอย่างหนึ่ง เพราะเป็นส่วนประกอบอยู่ในกายนี้ ทำให้กายนี้ดำรงสภาพอยู่อย่างปกตินี้ได้ ไม่ยุบรวมตัวกันเป็นก้อนเล็ก ๆ ดังกล่าวนั้น

ร่างกายของคนเรานี้ เมื่อส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์หรือด้วยอะไรที่ละเอียดกว่านั้นจะได้พบช่องว่างพรุนไปหมดทั้งตัว ส่วนที่ไม่ใช่ช่องว่าง ก็คงเป็นสิ่งที่เรียกว่าธาตุดินบ้าง ธาตุน้ำบ้าง ธาตุไฟบ้าง ธาตุลมบ้าง ประกอบกันอยู่ ปรากฏเป็นร่างที่น่าจะเป็นอย่างแมงกะพรุนหรือร่างแหนั้นแหละ แต่เพราะสายตาปกติของคนเราเห็นได้อย่างหยาบไม่ละเอียด จึงมองเห็นเป็นร่างที่เรียบร้อย แต่ถึงเช่นนั้นที่คลุมเป็นร่างอยู่ได้ก็เพราะมีจิตใจรวมอยู่ด้วย คือส่วนร่างนั้นเป็นกาย ซึ่งจะไม่มีความรู้สึกอะไรเลยถ้าไม่มีจิตใจ ในทางตรงกันข้าม ถ้าร่างกายไม่คุมกันอยู่ ต้องแตกทำลาย เหมือนอย่างผู้ที่ต้องประสบอุบัติเหตุ เช่น ถูกรถยนต์ทับร่างกายย่อยยับ จิตใจก็อยู่ไม่ได้ เพราะจิตก็ต้องอาศัยร่างกายเป็นที่สถิต ตกว่าทั้งสองต้องมีอยู่ด้วยกัน ความเป็นบุคคลหรือสภาพเป็นบุคคลจึงมีอยู่ ความมีอยู่ด้วยกันทั้งสองอย่าง หรือจะเรียกว่าเอกีภาพ หรือสามัคคีภาพ ของทั้งสองอย่างหมดไปเมื่อใด สภาพเป็นบุคคลก็สิ้นไปเมื่อนั้น ดังที่เรียกว่าความตาย

ปัญหาว่า *ความตายมีเมื่อไร* ได้ทราบว่าทางการแพทย์ปัจจุบันได้มีความเห็นว่า มีเมื่อสมองหยุดทำหน้าที่โดยสิ้นเชิง ดังที่มีข่าวว่า คณะกรรมการพิจารณาปัญหาการหมดหน้าที่ของคลื่นสมองมนุษย์ เพื่อกำหนดจุดเริ่มต้นของความตายที่แท้จริง ได้เปิดเผยผลสรุป โดยให้หลักเกณฑ์ไว้ว่า ๑. *สมองจะต้องหยุดทำงานโดยสิ้นเชิง* ๒.*การหยุดงานของสมองนั้นจะต้องเป็นลักษณะที่สมองหมดหน้าที่โดยไม่มีทางคืนกลับมาทำงานได้อีก* ๓.*หน้าที่ของสมองต้องพิจารณาทั้งสมองซีกหน้าและสมองส่วนล่าง* ๔. *คลื่นสมองจะเป็นเครื่องกำหนดว่าสมองยังทำหน้าที่อยู่หรือไม่* ทั้งนี้โดยพิจารณาจากคลื่นสมองจากทุกส่วนสมอง ในข่าวนี้ยังแจ้งด้วยว่าการชี้ขาดว่าหน้าที่ของสมองสิ้นสุดแล้วหรือไม่นั้น เป็นการยาก โดยเฉพาะการจะวินิจฉัยคลื่นสมองของสมองส่วนล่าง

เรื่องความตายมีเมื่อไรนี้ ได้มีแสดงไว้ในพระพุทธศาสนาในเรื่องสังขาร ๓ นั้นแล้ว คือดับวจีสังขาร เครื่องปรุงวาจาอันหมายถึงวิตกวิจารก่อน ต่อไปดับกายสังขาร เครื่องปรุงกายอันหมายถึงลมอัสสาสะปัสสาสะ (ลมหายใจเข้าออก) แล้วจึงดับจิตตสังขาร เครื่องปรุงจิต อันหมายถึงสัญญาเวทนา เป็นอันถึงจิตดวงที่สุด เรียกในอภิธรรมว่า จุติจิต เป็นจุดถึงความตายที่แท้จริง หลักเกณฑ์เรื่องความตายทางพระพุทธศาสนานี้ แม้แสดงในทางจิตเป็นสำคัญ แต่ก็ต้องอาศัยกายดังกล่าวมาข้างต้นนั้น และอวัยวะของกายส่วนที่จิตต้องอาศัยสำคัญที่สุดก็คือ

สมอง ฉะนั้น สัญญาเวทนาซึ่งเป็นอาการของจิตก็ต้องอาศัยสมอง แต่สมองส่วนไหนเป็นที่อาศัยของสัญญาเวทนา และจิตกับสมองส่วนนั้นหรือทุกส่วนต่างอาศัยกันอย่างไร จะหยุดอาศัยกันอย่างไร เมื่อไร เป็นปัญหาที่จะต้องศึกษากันต่อไป เรียกได้ว่าเป็นข้อยากที่จะรู้

คนเรามีกายและจิตอาศัยกันอยู่ จะกล่าวว่ากายก็ต้องอาศัยจิต หรือจิตก็ต้องอาศัยกายดังนี้ก็ได้ ลองคิดว่า กายต้องอาศัยจิตอย่างไรก่อน *กาย หมายถึงรูปกาย แบ่งออกตามอภิธรรมเป็น ๒ อย่าง คือมหาภูตรูป และอุปาทายรูป* อธิบายง่าย ๆ ว่า ในรูปกายนี้ เมื่อดูรวม ๆ โดยเป็นหมวดใหญ่ ๆ ก็แบ่งออกได้เป็น ๔ หมวด คือหมวดแห่งส่วนที่แข้นแข็ง เรียกว่าปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) หมวดที่เอิบอาบเหลว เรียกว่าอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) หมวดที่อบอุ่น เรียกว่าเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ส่วนที่พัดไหว เรียกว่าวาโยธาตุ (ธาตุลม) รูปที่จัดหมวดโดยวิธีนี้เรียกว่า *มหาภูตรูป แปลว่า รูปที่เป็นส่วนใหญ่*

คำว่า *ภูต* ไทยเราเรียกควบกับผีว่า ภูตผีปีศาจก็มี จึงมักเข้าใจกันว่าผี แต่ตามความหมายในธรรมโดยทั่วไป หมายถึง สัตวโลกที่เกิดมานี้ทุกจำพวก แปลตามศัพท์ว่า ผู้เป็นแล้ว หมายถึงมีภพชาติแล้ว ไม่ว่าจะเป็นภพชาติอะไร เมื่อได้ภพชาติขึ้นแล้ว ก็เรียกว่าภูตได้ เช่น *มนุษย์ทุกคนผู้เกิดมาแล้ว เรียกว่าภูต* สัตว์ดิรัจฉานทุกอย่างแม้มดดำมดแดงเกิดมาเป็นมดแล้ว

ก็เป็นภูต ถึงจะเกิดเป็นเทพ หรือเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต อสุรกาย ก็เป็นภูตอย่างหนึ่ง ๆ แต่มีอีกคำหนึ่งว่า *สัมภเวสี* แปลว่า ผู้แสวงหาสมภพคือที่เกิด หมายถึงผู้ที่ยังไม่มีภพชาติที่แน่นอน ยังเร่ร่อนอยู่ จึงยังไม่เรียกว่าภูต พูดตามปากตลาดว่าวิญญาณที่เร่ร่อน อาจจะปรากฏแก่ญาติ เป็นต้น ดังที่เรียกว่าผีในขณะที่สิ้นชีวิตไปจากโลกนี้ไม่นานนัก ยังเร่ร่อนอยู่ชั่วขณะหนึ่งในขณะดังกล่าวนี้ เรียกสัมภเวสี ครั้นได้ภพชาติที่แน่นอนแล้วก็เป็นภูต แต่บางอาจารย์อธิบายต่างออกไปว่า *สัมภเวสี* ได้แก่คน สัตว์ ทั่ว ๆ ไปที่ต้องเกิดอีก เพราะยังต้องแสวงหาภพชาติกันต่อไป ส่วนภูต ได้แก่ พระอรหันต์ อธิบายนี้ไม่ค่อยใช้อธิบายกัน มักใช้ตามที่กล่าวมาข้างต้น

มหาภูต หมายถึงรูปส่วนที่เป็นใหญ่ อาจหมายถึงว่าเป็น ไม่ใช่ตายก็ได้ เพราะแม้รูปที่เป็นส่วนใหญ่นั้น ก็เป็นรูปที่เป็นคือไม่ใช่ตาย ด้วยเหตุที่มีจิตอยู่

ส่วน *อุปาทายรูป* แปลว่า "รูปอาศัย" คืออาศัยอยู่กับรูปส่วนใหญ่นั้นเอง พูดอย่างง่าย ๆ ก็คือ เมื่อดูแยกแยะออกไปในมหาภูตรูปนั้น ก็อาจจำแนกเป็นรูปย่อย ๆ ออกไปในลักษณะต่าง ๆ ได้อีกมาก เช่น ปสาทรูป (รูปคือประสาท) ๕ ได้แก่ จักขุ (ประสาทตา) โสตะ (ประสาทหู) ฆานะ (ประสาทจมูก) ชิวหา (ประสาทลิ้น) กาย (ประสาทกาย) เป็นต้น แม้รูปเหล่านี้ก็เป็นรูปเป็น ไม่ใช่ตาย เพราะอาศัยจิตเช่นเดียวกัน

ตกว่ารูปกายทั้งหมดต้องอาศัยจิต จึงเป็นรูปเป็นอยู่ได้ แม้โดยปกติจะรู้สึก เหมือนอย่างทำหน้าที่ของตนอย่างอิสระก็ตาม เช่น หัวใจสูบฉีดโลหิต ถึงดังนั้นถ้าไม่มีจิต หัวใจก็ต้องหยุดเต้น และเมื่อว่าถึงกรรมที่ทำอาศัยรูปเหล่านี้ ก็ต้องอาศัยจิตที่บังเกิดมีเจตนา (ความจงใจ) ขึ้นก่อน จึงจะทำกรรมซึ่งต้องใช้รูปกายนั่นเอง กล่าวได้ว่า จิตเป็นผู้ใช้เหมือนนาย กายเหมือนบ่าว

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตนำโลก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า *"โลกอันจิตย่อมนำไป"* แต่จิตแม้จะเป็นผู้นำโลก ก็ต้องอาศัยกายนี้เป็นเรือนอยู่ และเป็นที่ทำงานต่าง ๆ เพราะจิตโดยปกติอาศัยอายตนะ (ที่ต่อ) ภายในรับอายตนะภายนอก อายตนะทั้งสองนี้มีเป็นคู่กัน คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ (สิ่งที่กายถูกต้อง) มนะ (ใจ) กับธรรม (คือเรื่องของรูปเสียง เป็นต้นที่ได้ประสบพบผ่านแล้วในอดีต) อายตนะที่คู่กันนี้ อันแรกเป็นภายใน อันหลังเป็นภายนอก เป็น ๖ คู่ ๑๒ ข้อ อายตนะภายใน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *"ทวาร"* (ประตู,ช่องทาง) เมื่อเรียกว่าทวาร ก็เรียกอายตนะภายนอกที่คู่กันว่า *"อารมณ์"* จึงเป็นทวาร ๖ อารมณ์ ๖ สำหรับอายตนะภายในนั้น ๕ ข้อแรกก็คือปสาท ๕ ซึ่งเป็นอุปาทายรูป (รูปอาศัยอยู่กับมหาภูตรูป) ส่วนข้อที่ ๖ ได้แก่ มนะ (ใจ) อธิบายกันมาแต่เก่าก่อนว่าไม่ใช่รูป

แต่มีปัญหาว่า เป็นอันเดียวกับจิตหรือไม่ ในคัมภีร์อธิบายแสดงว่าเป็นอันเดียวกันกับจิต แต่ในพระสูตรแสดงฐานะแห่งธรรมต่างกัน เช่น แสดงว่าอายตนะทั้งปวงรวมทั้งมนะด้วย ไม่เที่ยงต้องแปรปรวน เกิดดับ และแสดงให้บุคคลพิจารณา ครั้นพิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นชอบแล้ว จิตก็วิมุตติหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตามฐานะแห่งธรรมที่แสดงนี้ มนะจึงเป็นส่วนที่ถูกยกขึ้นพิจารณาว่าไม่เที่ยง เป็นต้น ส่วนจิตแม้จะไม่ได้แสดงไว้โดยตรงว่าเป็นผู้พิจารณา ก็พึงเห็นว่ามีฐานะเป็นผู้พิจารณา จึงวิมุตติได้ ทั้งเมื่อเพ่งความตามที่จัดเป็นอายตนะ ก็เห็นได้ชัดว่ามนะมีหน้าที่เป็นอายตนะหรือเป็นทวารข้อหนึ่ง ฉะนั้น มนะจึงไม่ใช่จิต เป็นเพียงอายตนะหรือทวารข้อหนึ่งของจิต เช่นเดียวกับอายตนะหรือทวารข้ออื่น ๆ

ขอบเขตอำนาจหน้าที่ของอายตนะทุกข้อมีแสดงไว้ในพระสูตร โดยเรียกชื่อว่า *อินทรีย์* แปลว่า เป็นใหญ่ ก็หมายถึงอำนาจหน้าที่นั่นเอง มีแสดงไว้ว่าอย่างนี้ *อินทรีย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิสัยการรับอารมณ์ต่าง ๆ กัน ไม่รับอารมณ์ของกันและกัน คือมีอารมณ์เฉพาะตน เช่น ตาก็มีวิสัยรับได้แต่รูป หูก็มีวิสัยรับได้แต่เสียง เพราะตาจะฟัง หูจะดูแทนกันนั้นไม่ได้ ส่วนอินทรีย์ข้อที่ ๖ คือมนะ เป็นที่พึ่งอาศัยของอินทรีย์ ๕ เหล่านั้น และมีวิสัยรับอารมณ์ของอินทรีย์ ๕ เหล่านั้นได้ด้วย* โดยอธิบายในพระสูตรดังนี้ มนะจึงมีขอบเขตอำนาจหน้าที่

ครอบคลุมอายตนะข้ออื่น ๆ และรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นวิสัยของอายตนะนั้น ๆ ได้ด้วย

ข้อที่ ๖ (คือมนะ) นี้ มีปัญหาทางการชี้ตัวว่า คืออะไร แต่ไม่มีปัญหาทางความมุ่งหมาย อันประสาทที่เป็นรูปชัด ๆ ปรากฏวัตถุเป็นที่รับรองกันทั่วไปคือ ๕ ข้อข้างต้น แต่ก็จะมีอีกข้อหนึ่งซึ่งทำให้ ๕ ข้อข้างต้นทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น เสียงที่มากระทบกับโสตประสาท บางคราวก็ฟังได้ยิน บางคราว (ที่ควรจะฟังได้ยิน) ก็ฟังไม่ได้ยิน เพราะเสียงนั้นมากระทบแน่ และหูก็ไม่หนวก เช่น ขณะฟังเทศน์ ฟังคำสอน เสียงที่เทศน์ที่สอนดังแจ้ว ๆ อยู่ตลอดเวลานั้น บางคราวฟังไม่ได้ยิน ไม่ได้ยินเป็นตอน ๆ ก็มี สังเกตว่าเพราะอะไร จะจับได้ว่าเพราะใจ คือถ้าตั้งใจฟังจะฟังได้ยิน ถ้าไม่ตั้งใจฟัง ใจคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ต่าง ๆ เพลินไปอยู่ จะฟังไม่ได้ยิน เสียงคงมากระทบหูอยู่นั่นแหละ แต่ฟังไม่ได้ยิน ฉะนั้น พูดง่าย ๆ ว่า ใจต้องฟังด้วย ใจจึงต้องประกอบอยู่กับประสาททั้งห้าทุกข้อ นี้แหละที่เรียกว่ามนะ ที่เป็นข้อที่ ๖ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า มีขอบเขตอำนาจหน้าที่ครอบคลุมอายตนะข้ออื่น ๆ และรับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นวิสัยของอายตนะข้อนั้น ๆ ด้วย

กิริยาที่ทำให้ใจรับดูรับฟังเป็นต้น เรียกว่า *"มนสิการความทำไว้ในใจ"* คือทำเรื่องรูปเสียง เป็นต้น ไว้ในใจด้วย หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ทำใจไว้ในเรื่องเหล่านั้น คือรับเรื่องเหล่า

นั้นด้วย มีอธิบายในอภิธรรมว่า รูป เป็นต้น ที่มาประจวบกับตาเป็นต้น ต้องประจวบกับมนะที่เป็นข้อที่ ๖ คู่กันไปด้วย จึงจะสำเร็จกิริยาที่เห็นรูป เป็นต้น ระยะเวลาที่ประจวบถึงสองอย่างนี้เร็วมาก เหมือนอย่างนกจับที่ยอดไม้ เงาของนกทอดถึงพื้นดินทันที

เรื่องมนะนี้ ใน *วิปัลลาสกถา* พระนิพนธ์*สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส*อธิบายว่า แต่ครั้งโบราณอาจารย์ทั้งหลายทั้งในฝ่ายวิชาแพทย์ทั้งในฝ่ายศาสนา เข้าใจว่ามนะ คือสิ่งที่เกิดจิตและเจตสิกนั้น ได้แก่ หทัยคือเนื้อหัวใจอันตั้งอยู่ในท่ามกลางอก แต่ในชั้นหลัง อาจารย์ในฝ่ายวิชาแพทย์ลงสันนิษฐานว่า มนะนั้น ได้แก่ *มัตถลุงค์* (ก้อนมันในขมองคือมันสมอง) หาใช่หทัย (เนื้อหัวใจ) ไม่ ด้วยเหตุเส้นประสาทโยงจากทวารทั้งห้าเข้าไปถึงมัตถลุงค์ หาได้เกี่ยวกับหทัยไม่ และเส้นประสาทเหล่านี้วิบัติ ความรู้ทางทวารนั้นก็ไม่มี มัตถลุงค์พิการ เช่น ของคนบ้า ความคิดอ่านก็ฟั่นเฟือน เขาได้ลองตัดของสัตว์เช่น นกพิราบแบ่งออกเสีย สัตว์นั้นก็มีอาการเนือยผิดจากเดิม คนแก่ผู้หลงก็ว่าเป็นเพราะมัตถลุงค์เล็กลีบลงไป เด็กอ่อนยังไม่มีความคิด ก็ว่าเป็นเพราะมัตถลุงค์ยังไม่บริบูรณ์ ส่วนหทัยนั้น ว่าเป็นแต่อวัยวะมีหน้า เฉพาะฉีดโลหิตดำเข้าปอดและรับโลหิตแดงจากปอดฉีดไปทั่วสกนธ์กายเท่านั้น อย่างไรก็ดี ความเพี้ยนกันก็เฉพาะวัตถุ ความเกิดแห่งจิตและเจตสิกก็ต้องกัน

ความเข้าใจเรื่องจิต

ทำไมต้อง
สนใจเรื่องจิต

ในพระพุทธศาสนาแสดงเรื่องกายและจิต ซึ่งทั้งสองนี้ต่างต้องอาศัยกัน *กายต้องอาศัยจิต และจิตก็ต้องอาศัยกาย เหตุการณ์ดังกล่าวนี้เป็นเรื่องธรรมชาติธรรมดา ที่เรียกในภาษาธรรมว่าเป็น สภาวธรรม ซึ่งแปลว่าเป็นธรรมดาที่มีภาวะ (ความมีความเป็น) ของตนเอง* ดังจะเห็นได้ว่า ทุก ๆ คนที่เกิดมาก็มีกายและจิตซึ่งต้องอาศัยกัน เป็นธรรมชาติธรรมดาอยู่ด้วยกัน โดยที่ทุก ๆ คนไม่ต้องรับรู้ก็ได้ แต่มีเรื่องที่ทุก ๆ คนจะต้องรับรู้ก็คือ การบำรุงเลี้ยงกายและจิตใจให้ดำรงอยู่และมีความสุข คือจะต้องบำรุงเลี้ยงกายด้วยเครื่องอาศัยต่าง ๆ ที่จำเป็น เช่น อาหาร ผ้านุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยาแก้ไข้ ที่เรียกว่าปัจจัย (เครื่องอาศัย) ๔ กับเครื่องบำรุงร่างกายต่าง ๆ ทั้งจะต้องบำรุงเลี้ยงจิตใจด้วยเหมือนกัน ด้วยเครื่องบำรุงจิตใจต่าง ๆ เช่น เครื่อง

ที่ทำให้จิตใจเจริญสุข

คนบางพวกกล่าวว่า เมื่อร่างกายสบาย จิตใจก็สบาย คำกล่าวนี้ยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ เพราะบางทีร่างกายสบาย แต่จิตใจไม่สบายก็มีอยู่บ่อย ๆ จึงต้องบำรุงเลี้ยงจิตใจอีกด้วย

บางคนกล่าวหาว่าพระพุทธศาสนาไม่เอื้อเฟื้อต่อร่างกาย สอนแต่ให้สงวนรักษาจิตใจ ทิ้งร่างกายเสีย แต่ความจริงท่านไม่ได้สอนให้ทิ้งขว้าง เพราะจะปฏิบัติทางจิตใจได้ ก็ต้องมีร่างกายปราศจากโรคที่ทำให้ทุพพลภาพไร้สามารถ

ตามพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าเมื่อก่อนแต่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์ ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาคือ ทรมานพระกายให้ลำบากต่าง ๆ จนถึงอดพระกระยาหาร ในที่สุดทรงเห็นว่าไร้ประโยชน์ เพราะการทำเช่นนั้นไม่เป็นการอบรมจิตใจให้ดีขึ้นได้อย่างไร จึงทรงเลิกการทรมานร่างกาย เริ่มเสวยพระกระยาหารบำรุงพระกายให้กลับมีกำลังขึ้นอีก แล้วก็ทรงเริ่มบำเพ็ญความเพียรทางจิตต่อไป ครั้นได้ตรัสรู้แล้วก็ทรงบำรุงพระกายด้วยเครื่องอาศัยดังกล่าวที่สมควรแก่สมณะจะบริโภค เวลาประชวรก็ทรงระงับด้วยขันติคือความอดกลั้น หรือด้วยให้แพทย์เยียวยาเสวยพระโอสถตามควรแก่โรคนั้น ๆ เมื่อตรัสรู้แล้วใหม่ ๆ ท่านว่ามารมาทูลอาราธนาให้เสด็จปรินิพพาน ก็ไม่ทรงรับ ทรงอธิษฐานพระทัยดำรงสังขาร คือร่างกายชีวิต เพื่อทรงประกาศพระพุทธศาสนา ประดิษฐานพุทธบริษัทให้ตั้งลงมั่นคงในโลก

คือยังทรงรักษากายนี้ไว้นั้นเอง เพื่อทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่โลกต่อไปก่อน

เรื่องนี้แสดงว่าไม่ได้ทรงทอดทิ้งกาย ทรงรักษาไว้ และจะต้องบำรุงกายให้มีกำลังจึงจะปฏิบัติธรรมได้ ดังที่กล่าวกันในบัดนี้ว่า บำรุงสุขภาพทางกาย แต่คติทางพระพุทธศาสนานั้นมีสุขภาพทางกายก็เพื่อปฏิบัติอบรมจิต หรือที่กล่าวกันในบัดนี้ว่า เพื่อปฏิบัติให้มีสุขภาพทางจิต มิใช่ว่าเมื่อมีสุขภาพทางกายแล้ว สุขภาพทางจิตจะมีตามขึ้นมาเองด้วย จะต้องมีวิธีปฏิบัติอีกส่วนหนึ่งต่างไปจากวิธีบำรุงร่างกาย จึงเป็นเรื่องที่ควรศึกษา

ทางพระพุทธศาสนามิได้ถือว่าเมื่อร่างกายสบาย มีสุขภาพดีแล้ว จิตจะมีสุขด้วย และมิได้ถือว่าเพียงแต่ใจพลอยสบายไปตามร่างกายที่สบาย ชื่อว่าจิตมีสุขแล้ว จริงอยู่ร่างกายและจิตใจย่อมเนื่องกัน อาศัยกัน ถ้าร่างกายไม่สบายจิตก็ย่อมจะรับมาไม่สบายด้วย คนทั่วไปยากที่จะแยกจิตออกไปได้ เช่น ร่างกายอ่อนเพลีย จิตใจละเหี่ย ร่างกายเจ็บไข้จิตใจ ก็เหมือนเจ็บไปด้วย จะคิดอ่านทำการงานอะไรก็ไม่ได้ในทางตรงกันข้าม เมื่อร่างกายสบาย จิตใจก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะร่างกายที่เนื่องกัน ชื่อว่าสบายไปด้วยกันในทางดังกล่าวแต่ จิตใจที่สบายเนื่องไปกับร่างกายดังนี้ ไม่ควรเรียกว่าจิตมีสุขควรจะเรียกว่าร่างกายมีสุขภาพแต่อย่างเดียว ส่วนความสุขของจิตควรจะแยกกล่าวอีกส่วนหนึ่งเพราะมีลักษณะที่แตกต่างออกไป

ก่อนที่จะกล่าวถึงลักษณะที่แตกต่างกันนั้น จะลองนึกดูถึงฝ่ายที่ถือว่าเมื่อร่างกายสบาย จิตก็สบาย ว่าจะเป็นไปอย่างไร ฝ่ายที่เห็นดังนั้นก็จะตั้งหน้าบำรุงแต่ร่างกายด้วยอาหารนานาชนิด เครื่องนุ่งห่มที่งดงาม ที่อยู่อาศัยที่สุขสบาย พร้อมด้วยเครื่องใช้เครื่องบำรุงความสุขความสวยงามต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้ล้วนเป็นวัตถุที่คิดสร้างคิดจัดหาและเปลี่ยนไปอยู่เสมอ เพราะร่างกายเป็นวัตถุ สิ่งเครื่องบำรุงร่างกายก็ต้องเป็นวัตถุด้วยกัน ฝ่ายที่เห็นดังนี้จึงเป็น ข้อสำคัญหรือเป็นข้อหลัก ทางจิตใจเป็นข้อรอง บางพวกไม่ถือเป็นสำคัญเอาทีเดียว เพราะเมื่อกายเป็นสุข จิตก็เป็นสุขด้วยแล้ว จะต้องมาคำนึงถึงจิตใจทำไมกัน เมื่อไม่คำนึงถึงจิตใจเช่นนี้ ก็เลยไม่คำนึงถึงศาสนาหรือธรรม หรือหลักปฏิบัติทางจิตใจทั้งปวง บางพวกนอกจากไม่คำนึงถึงแล้วยังต้องการทำลาย เพราะเห็นว่าขัดแย้งหรือเป็นอันตรายต่อหลักทางวัตถุด้วยเหตุที่เห็นสุดโต่งไปว่าวัตถุเพื่อร่างกายเท่านั้น

ฉะนั้น คำที่พูดกันว่า เมื่อร่างกายเป็นสุข จิตก็เป็นสุขนั้น หากคิดทบทวนดูแล้ว จะเห็นว่าความเห็นนี้เป็นมูลฐานแห่งความนิยมวัตถุ ตั้งแต่ชั้นปกติสามัญทั่ว ๆ ไป จนถึงขั้นรุนแรงที่สุด เพราะเท่ากับปฏิเสธความสำคัญของจิตใจ ถือว่าร่างกายเป็นสำคัญเป็นข้อนำ ฝ่ายที่ถืออย่างสุดโต่งไปนั้น อาจลืมคิดไปว่า คนเรามีจิตใจอยู่ด้วย และจิตใจนี้เองเป็นตัวผู้คิดทำนั่นทำนี่ต่าง ๆ ทุกอย่าง เป็นตัวผู้เห็นไปต่าง ๆ แม้ที่เห็นว่าอย่างนั้น

ก็จิตใจนี้เองเป็นตัวผู้เห็นไป แต่เขาอาจจะไม่รู้จัก ไม่เข้าใจจิตใจอย่างที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาเข้าใจกัน เขาอาจเข้าใจว่าเป็นเรื่องของมันสมองซึ่งก็เป็นร่างกายนั่นเอง ไม่มีจิตใจที่ไหน ผ่าร่างกายนี้ออกค้น ก็จะไม่พบจิตใจได้เลย พบแต่มันสมองกับประสาทต่าง ๆ เมื่อไม่เข้าใจจิตใจ ไม่เห็นว่าจิตใจมี จึงไม่มีจิตใจที่จะลืมดังที่กล่าวนั้น น่ายินดีที่เมืองไทยเป็นเมืองพระพุทธศาสนา จึงพูดเรื่องจิตใจกันพอเข้าใจ ไม่เช่นนั้นน่าจะลำบากกันยิ่งกว่านี้อีกมาก

มีพระพุทธภาษิตบทนำในหมวดพระธรรมบทว่า *"ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้ายแล้ว พูดก็ตาม ทำก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น เหมือนดังล้อเกวียนไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไปฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใสแล้ว พูดก็ตาม ทำก็ตาม สุขย่อมไปตามเขา เพราะเหตุนั้น เหมือนดังเงาไม่ละตัวบุคคลฉะนั้น"*

ข้อความข้างต้นนี้ แสดงว่าพระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นความสำคัญของจิตใจว่าเป็นเบื้องต้นของกรรม (การงานที่ทำ) ทั้งปวง และด้วยเหตุนั้นจึงชื่อว่าเป็นเบื้องต้นแห่งความดีความชั่ว และแห่งสุขทุกข์ที่เป็นผลทุกอย่าง และอะไรคือจิตใจในแง่แห่งพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นปัญหาทางสรีรวิทยาที่จะยกขึ้นค้นหาคำตอบว่าเป็นมันสมองหรือมิใช่ ทั้งมิใช่เป็นปัญหาทาง

ความสัมพันธ์กันของทางกายและจิตประเด็นต่าง ๆ แต่เป็นปัญหาทางปฏิบัติโดยตรง ที่ทุก ๆ คนจะตอบได้ง่าย ๆ ด้วยกำหนดดูตัวความคิดของตนเอง และกำหนดดูราคะ (ความติดความยินดีพอใจ) หรือโลภะ (ความโลภอยากได้) โทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) โมหะ (ความหลงเข้าใจผิด) หรือภาวะที่ตรงกันข้าม อาการเหล่านี้เป็นอาการของจิตใจ จะเรียกว่า "ใจคิด" หรือ "ใจมีราคะโทสะโมหะ" ก็ได้

ใจที่มีลักษณะดังนี้ คนทั้งปวงก็เข้าใจกัน มีคำเรียกกันทุกชาติทุกภาษา เช่น ภาษาไทยว่า "ใจ" ภาษาบาลีมคธว่า "จิต มโน หรือ มน" ภาษาอังกฤษว่า "Mind" เป็นต้น ไทยเรายังมีคำพูด เกี่ยวแก่ใจอีกมาก เช่น "ใจดี ใจร้าย ใจดำ ใจจืด ใจโอบอ้อมอารี" เป็นต้น

ทางพระพุทธศาสนาไม่ประสงค์ให้ไปตั้งปัญหาค้นคิดกันต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่ต้องการให้ปฏิบัติเกี่ยวแก่ใจตามที่รู้ที่เข้าใจกันนี้แหละ กล่าวคือทุกคนมี "ใจ" ดังกล่าว เช่นเดียวกับมีร่างกายทุกส่วนอยู่ด้วยกันแล้ว ใจจะเป็นมันสมองหรือมันสมองจะเป็นใจอย่างไร ไม่ต้องไปสนใจ ต้องการให้สนใจแต่ในประเด็นว่า *"ใจเป็นใจดี ใจเป็นใจร้าย ใจเป็นใจโลภ โกรธ หลง หรือเป็นใจที่สงบโลภ โกรธ หลง อย่างไร"* พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ในพระสูตรว่าด้วยการตั้งสติว่า *"ตั้งสติตามดูจิตในจิตดังนี้ จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ จิตปราศจากราคะ โทสะ*

โมหะ ก็รู้" เป็นต้น

ในหลายพระสูตร พระพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกว่า *จิต* แต่ตรัสเรียกว่า *วิตก* ที่แปลว่า "ความคิด" โดยตรัสสอนให้รู้จักความคิดของตนเอง คิดดีก็รู้ คิดชั่วก็รู้ ตรัสให้ปันความคิดออกเป็น ๒ ส่วน ดีส่วนหนึ่ง ชั่วส่วนหนึ่ง ถ้าคิดชั่วไม่ดี ก็ให้รู้ว่านี่เรากำลังคิดเป็นอกุศล ถ้าคิดดีก็ให้รู้ว่า นี่เรากำลังคิดดีเป็นกุศล จะคิดอะไรก็คิดไป แต่ให้รู้ประเภทของความคิดว่า นี่ประเภทชั่ว นี่ประเภทดี เท่ากับปันความคิดออกเป็นส่วนอยู่ในตัว

ความเข้าใจเรื่องจิต

จิตต้องมีการพัฒนา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า *"ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร คือผุดผ่อง แต่ว่าจิตนั้นเศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส (เครื่องเข้าไปทำให้เศร้าหมอง) ที่จรมา ปุถุชน (คนกิเลสหนา) มิได้สดับข้อนั้น ย่อมไม่รู้ตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น เรากล่าวว่า จิตตภาวนา (ความอบรมจิต) ไม่มีแก่ปุถุชนผู้มิได้สดับนั้น"* และพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในทางตรงกันข้ามว่า *"ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง) และจิตนั้นพ้นจากอุปกิเลสที่จรมา ศิษย์ของพระอริยะสดับข้อนี้ ย่อมรู้ตามเป็นจริง เพราะฉะนั้น เรากล่าวว่า จิตตภาวนามีแก่ศิษย์ของพระอริยะผู้ได้สดับนั้น"* พระพุทธภาษิตทั้งสองตอนนี้ แสดงธรรมชาติของจิตว่า ประภัสสร (ผุดผ่อง) และแสดงกิเลสว่าเป็นสิ่งจรมา เหมือนอย่างอาคันตุกะหรือแขก มิใช่เป็นเนื้อแท้ของจิตเอง เหมือนอย่างมิใช่เป็นเจ้าของบ้าน เป็นเพียงแขก *กิเลส แปลว่า เครื่อง*

เศร้าหมองของจิต หมายถึงอาการที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งทำให้จิตเศร้าหมองไม่ผ่องใส ไม่เกิดปัญญาที่จะเปิดเผยให้เห็นความจริง เช่น ความโลภอยากได้ ความโกรธแค้นขัดเคือง ความหลงใหล เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้จิตดิ้นรนกวัดแกว่ง มัว ขุ่น ทึบ จึงเรียกว่ากิเลส และเพราะเป็นสิ่งที่เข้าไปในจิต อันหมายถึงว่าเป็นของนอกจิต แต่เข้าไปในจิต จึงเรียกว่าอุปกิเลส คำว่า "อุป" แปลว่า "เข้าไป" ใช้นำหน้าคำนี้ เพื่อชี้ว่าเป็นของจรดังกล่าว และที่ต้องเศร้าหมองไปก็เพราะไม่มีจิตตภาวนา ผู้ไม่มีจิตตภาวนา คือปุถุชนผู้มิได้สดับคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่จิตนี้วิมุตติ (หลุดพ้น) จากอุปกิเลสที่จรมาได้ เพราะมีจิตตภาวนา (ความอบรมจิต) ผู้มีจิตตภาวนาก็คือ ศิษย์ของพระอริยะผู้ที่ได้สดับแล้วนั่นเอง โดยนัยนี้ *จิตตภาวนาจึงเป็นข้อสำคัญทางจิตใจ ถ้าไม่มี จิตก็รับอุปกิเลสเข้าไปทำให้เศร้าหมองอยู่เสมอ ถ้ามีก็หลุดพ้นจากอุปกิเลสนั้นได้*

จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวแก่จิตแตกแขนงออกไปอีกว่า พระพุทธศาสนาแสดงว่าชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้จากกิเลสทุกชนิด ด้วยจิตตภาวนา ปฏิบัติอย่างไร เรียกว่าจิตตภาวนา ได้มีพุทธ-ภาษิตตรัสไว้ว่า *"ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงทำสมาธิภาวนา คืออบรมสมาธิให้มีขึ้น ผู้มีจิตตั้งมั่น (เป็นสมาธิ) แล้ว ย่อมรู้ตามเป็นจริง"* ฉะนั้น กล่าวโดยย่อ จิตตภาวนาก็คือ สมาธิภาวนา ตลอดถึงปัญญาภาวนา พึงทราบว่า *"ภาวนา"* แปลว่า *"ทำให้มีขึ้น*

ให้เป็นขึ้น" คือปฏิบัติ มิใช่หมายความว่าพร่ำบ่นบทสวดด้วยปากหรือด้วยจิต

ฉะนั้น จึงสรุปได้หัวข้อใหญ่ไว้ก่อนว่า จิตตภาวนามี ๒ คือ *สมาธิภาวนา* (อบรมสมาธิ) และ *ปัญญาภาวนา* (อบรมปัญญา) หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า *สมถภาวนา* (อบรมสมถะ) และ*วิปัสสนาภาวนา* (อบรมวิปัสสนา) พระพุทธโอวาทท่อนต้นที่ว่า "ท่านทั้งหลายจงอบรมสมาธิ" เป็นการตรัสสอนให้ทำสมาธิภาวนาหรือสมถภาวนา พระพุทธโอวาทท่อนหลังที่ว่า "ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมรู้ตามเป็นจริง" เป็นการทรงแสดงถึงปัญญาภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา

คำว่า "ภาวนา" แปลในที่นี้ว่า "อบรม" แต่ตามพยัญชนะแปลว่า "การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น" มักจะแปลกันตามอรรถ (เนื้อความ) ว่า "อบรมเจริญ" ซึ่งมีความหมายถึงการปฏิบัตินั่นเอง

คำว่า "สมาธิ" แปลว่า "ความตั้งจิตมั่น" ตรงกันข้ามกับความคิดฟุ้งซ่าน คำว่า "สมถะ" แปลว่า "ความสงบจิตใจ" ตรงกันข้ามกับความไม่สงบ ทั้งสองคำนี้หมายถึงภูมิปฏิบัติแห่งจิตชั้นเดียวกัน ซึ่งมีคำเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "จิตตสิกขา" แปลว่า "ศึกษาในจิต" เพราะว่าจิตจะตั้งมั่นได้ ต้องเป็นจิตที่สงบ หรือจิตที่สงบจะต้องเป็นจิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้น ภาวะแห่งจิตที่เป็นสมาธิและจิตที่เป็นสมถะ ต้องรวมอยู่ในขณะเดียวกัน

ถ้าจะถามว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก็ตอบได้ว่า เพราะ

จิตนี้มี *นิวรณ์* แปลว่า "เครื่องกั้น" ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ๕ ประการ คือ ๑.*กามฉันท์* ความพอใจรักใคร่ในกาม (สิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย) ๒.*พยาบาท* (ความโกรธแค้นขัดเคือง) ๓.*ถีนมิทธะ* (ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม) ๔.*อุทธัจจกุกกุจจะ* (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) ๕.*วิจิกิจฉา* (ความเคลือบแคลงสงสัย) อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ เรียกว่านิวรณ์ คือเครื่องกั้น ก็เพราะเป็นเครื่องกั้นจิตไว้ไม่ให้สงบตั้งมั่นลงได้ ยกตัวอย่าง สามัญธรรมดา เช่น จะอ่านหนังสือตำราเรียนหรือจะทำงาน ใจจะต้องตั้งมั่นอยู่ในเรื่องที่อ่าน หรือในการงานที่ทำ แต่ถ้าใจมีนิวรณ์ ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ เช่น ใจไปผูกพันอยู่ในเรื่องอื่นที่ชอบ หรือกำลังโกรธหงุดหงิด หรือง่วงเหงาหาวนอน หรือคิดอะไรฟุ้งซ่านไป หรือลังเลสงสัยอะไรอยู่ นิวรณ์เหล่านี้ก็กั้นจิตไว้ให้ไม่สามารถจะอ่านหนังสือให้รู้เรื่องได้ หรือกั้นจิตไว้ให้ไม่สามารถทำการงานได้ ที่อยู่ในภาวะดังนี้ เรียกว่าไม่มีสมาธิหรือไม่มีสมถะ เป็นใจที่ไม่มีกำลัง ไร้ความสามารถที่จะทำการงานทุกอย่าง ที่เรียกว่าไม่ควรแก่การงาน จะต้องสงบหรือระงับใจจากนิวรณ์ด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ตั้งใจไว้ในเรื่องที่เลือกขึ้นสำหรับตั้งใจสักเรื่องหนึ่ง จนถอนใจออกจากเรื่องที่เป็นแรงกระตุ้นแห่งนิวรณ์เสียได้ นิวรณ์จะสงบ ใจจึงจะเกิดมีสมาธิคือสงบตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในหนังสือที่อ่านหรือในการงานที่ทำ ใจดังนี้เป็นใจที่มีกำลัง มีสมรรถภาพควรแก่การงาน จึงสมควร

อบรมสมาธิโดยแท้

จะอ่านหนังสือหรือจะทำงาน เมื่อจิตมีสมาธิจึงจะอ่านหรือทำได้ดี จิตจะมีสมาธิได้ต่อเมื่อไม่มีนิวรณ์มารบกวน ฉะนั้นสมาธิจิตจึงเป็นข้อสำคัญที่จะต้องมี และควรจะต้องรู้วิธีทำสมาธิจิตด้วย

จิตที่สงบจากนิวรณ์ได้ เรียกว่าเป็นจิตมีสมาธิ แต่โดยปกติมักจะมีเรื่องมาทำให้เกิดนิวรณ์อยู่เสมอ โดยที่จิตมักจับเรื่องดังกล่าวมาเป็นนิวรณ์ก็คือ เรื่องที่ผ่านเข้ามาทางทวารทั้งหกของจิตนั้นเอง ได้แก่ เรื่องรูปที่ผ่านเข้ามาทางทวารตา เรียกเป็นคำบาลีว่า *รูปารมณ์* เรื่องเสียงที่ผ่านเข้ามาทางทวารหู เรียกว่า *สัททารมณ์* เรื่องกลิ่นที่ผ่านเข้ามาทางทวารจมูก เรียกว่า *คันธารมณ์* เรื่องรสที่ผ่านเข้ามาทางทวารลิ้น เรียกว่า *รสารมณ์* เรื่องสิ่งถูกต้องกายที่ผ่านเข้ามาทางทวารกาย เรียกว่า *โผฏฐัพ-พารมณ์* เรื่องรูปเป็นต้นดังกล่าวที่ประสบพบผ่านมาแล้ว ที่ยังปรากฏอยู่ทางทวารมโน (ใจ) เรียกว่า *ธัมมารมณ์* เรื่องเหล่านี้เองที่จิตยังจับยึดอยู่ เรื่องที่ล่วงมาแล้วก็ไม่ปล่อยให้ล่วงไป ยังเก็บเป็นอารมณ์ค้างอยู่ในจิต เรื่องที่ยังไม่มาถึงก็ไปหวังเอามาเป็นอารมณ์หวังอยู่ในจิต ทั้งหวั่นไหวอยู่ในเรื่องที่ประสบเฉพาะหน้า เหตุที่เป็นดังนี้ โดยย่อที่สุดมีข้อเดียว ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงไว้คือ *"อโยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย"* หมายถึงความขาดปัญญาเป็นข้อสำคัญ ข้อนี้เรียกว่าเป็น *"อาหาร"*

ของนิวรณ์ทุกอย่าง

แต่ก็ควรทราบเหตุเฉพาะของนิวรณ์แต่ละข้อด้วย คือ *ศุภนิมิต* เครื่องกำหนดหมายว่างาม เป็นเหตุก่อให้เกิดกามฉันท์ เพราะเมื่อจิตกำหนดหมายลงไปในส่วนไหนของกายเป็นต้น ว่างาม กามฉันท์ก็ย่อมเกิด *ปฏิฆนิมิต* เครื่องกำหนดหมายเป็นเหตุกระทบกระทั่ง เป็นเหตุก่อให้เกิดพยาบาท *ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความซบเซา ความเมาภัต ความท้อแท้แห่งใจ* เป็นเหตุก่อให้เกิด ถีนมิทธะ ความไม่สงบแห่งใจเป็นเหตุก่อให้เกิด อุทธัจจกุกกุจจะ *เรื่องเป็นที่ตั้งแห่งความลังเลสงสัย* เป็นเหตุก่อให้เกิด วิจิกิจฉา เหตุเฉพาะดังกล่าวนี้จะต้องประกอบด้วยอโยนิโสมนสิการด้วยทุกข้อ จึงจะสำเร็จเป็นอาหารของนิวรณ์ ยกตัวอย่าง บุรุษสตรีเห็นกันและกันว่างามหรือไม่งามย่อมมีเป็นปกติสามัญ ดังที่พูดกันว่า คนนั้นสวยงามคนนี้ไม่สวยงาม ก็หมดเรื่องกันเพียงเท่านั้น แต่ถ้าจิตใจไปจดจ่ออย่างขาดโยนิโสมนสิการ คือขาดความรู้จักควรไม่ควร ก็ย่อมจะเกิดกามฉันท์ขึ้นในที่ไม่ควรเกิด หรือในเวลาไม่ควรเกิด เรื่องกระทบกระทั่งกันก็เหมือนกัน ก็ย่อมจะต้องมี ยิ่งอยู่ใกล้กันอย่างลิ้นกับฟัน ก็ยิ่งมีโอกาสที่จะเกิดกระทบกระทั่งกันได้ด้วยเรื่องแม้เล็กน้อย แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการอยู่ ก็จะทำให้เกิดความยับยั้งไม่โกรธ หรือโกรธบ้างก็หายเร็ว ไม่ถึงก่อเรื่องทะเลาะวิวาท

ความเข้าใจเรื่องจิต

ผู้ให้สุขและ
ผู้เสวยสุขที่แท้จริง

คนเรานั้นเมื่อเห็นประโยชน์และเกิดความต้องการสิ่งใด ย่อมจะเกิดความพยายามแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้น แม้เป็นสิ่งที่ได้ด้วยยากก็พยายาม อยู่ใต้ดินก็พยายามขุดค้นขึ้นมาจนได้ อยู่ในน้ำก็งมเอาขึ้นมาให้ได้ อยู่บนอากาศก็พยายามสอยลงมา หรือหาทางให้ได้มา ฉะนั้น ไฉนสิ่งที่อยู่ในจิตใจตนเอง จะพยายามทำให้ได้มาไม่ได้ คือธรรมที่เป็นเครื่องบำรุงใจให้เป็นสุข อาจทำให้ได้มาโดยไม่ต้องไปหาเครื่องมือที่ไหน เพียงแต่ปฏิบัติทำจิตตภาวนาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น สละเวลาวันหนึ่งเพียงครึ่งชั่วโมงหรือ ๑ ชั่วโมงมาทำ ไม่ใช่มากมายอะไร ทั้งบัดนี้ตำรับตำราที่แสดงเรื่องจิตตภาวนาหรืออาจารย์ที่บอกสอนเรื่องนี้ได้ก็มีอยู่เป็นอันมาก ถ้าจะว่าอ่านหนังสือหรือฟังคำสอนเรื่องนี้ไม่ค่อยเข้าใจ ติดศัพท์แสงเป็นอันมาก ทั้ง

ถ้อยคำสำนวนก็ฟังยาก อ่านฟังได้สักหน่อยก็เบื่อเสียแล้ว ต้องวาง ขืนอ่านหรือฟังก็ปวดศีรษะ ก็อาจจะเป็นจริง แต่นึกถึงการขุดหาทองหาเพชรเป็นการยากเพียงไร ทำไมจึงทำกันได้ เมื่อเห็นคุณค่ามีความต้องการ จะเป็นการยากอะไร เพียงแค่ศัพท์หรือถ้อยคำไม่กี่คำ คำที่เป็นปริศนาแบบบอกให้แปลเอาเอง ยังพยายามแปลกันออกไปจนถูกได้ก็มี เพราะต้องการจะได้ ขโมยย่องเบา ไม่รู้ว่าทรัพย์เจ้าของเก็บไว้ที่ไหน ยังพยายามขึ้นค้นจนพบก็มีเป็นอันมาก จึงมีคำกล่าวเป็นกลาง ๆ ว่า "ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จก็อยู่ที่นั่น" เมื่อลองคิดดูดังนี้แล้ว เรื่องคำศัพท์แสงหรือถ้อยคำสำนวนไม่ใช่เป็นปัญหาที่ยากที่หนักเลย ถ้าหากจะเห็นคุณค่าของธรรมเหมือนอย่างเพชรทองของที่ปรารถนา ปัญหาที่แท้จริงจึงอยู่ที่การเห็นประโยชน์ หรือที่เรียกว่าคุณค่าของธรรม ซึ่งเกี่ยวกับปัญญาของคน

คุณค่าของวัตถุที่เป็นสิ่งภายนอกเห็นได้ง่ายเพราะปรากฏแก่ตา บางสิ่งก็เกื้อกูลให้เกิดความสุขน้อยหรือมาก บางสิ่งก็สวยงามน่ารักน่าชม จึงชวนใจให้เกิดความปรารถนาต้องการ เกิดมีค่าขึ้นตามความต้องการและตามที่ตนเองกำหนดขึ้น และข้อสำคัญทำให้เกิดความเข้าใจว่า "วัตถุที่น่าใคร่ น่าปรารถนาทั้งหลายดังกล่าว เป็นตัวผู้ให้ความสุข" *มองข้ามความจริงไปเสียว่า "จิตใจต่างหากเป็นตัวผู้ให้ความสุขและเป็นตัวผู้เสวยสุข" และ" จิตใจที่จะเป็นผู้ให้ความสุขได้นั้น ต้องเป็นจิตที่ไม่เป็น*

ทาสของตัณหา (ความอยากที่ผิด)" และ "จิตใจเช่นนั้นจะต้องประกอบด้วยธรรม เช่น สติ สมาธิ ปัญญา อันเกิดจากจิตตภาวนา"

คนที่มีธรรมในจิตใจจะมีสุข เพราะจิตใจเองเป็นตัวผู้ให้สุขในฐานะทั้งปวง จะมั่งมีหรือจะยากจน จะมียศสูงหรือมียศต่ำก็มีสุข ทั้งจะรักษาความดีไว้ได้ เพราะไม่เป็นทาสแห่งฐานะดังกล่าว แต่เป็นนายที่จะใช้ฐานะทั้งปวงให้เป็นประโยชน์ ข้อความที่กล่าวนี้เป็นตัวอย่างของคำว่า *โยนิโสมนสิการ (ทำไว้ในใจโดยแยบคาย)*

1 030010 012051
ราคา 25.00 บาท